

# Haut & Bas

DAREBEE ENTRAÎNEMENT @ [darebee.com](http://darebee.com)

**NIVEAU I** 3 séries **NIVEAU II** 5 séries **NIVEAU III** 7 séries **REPOS** jusqu'à 2 min



**5 talons levés**



**5 squats**



**5 talons levés**



**10-count planche**



**5 talons levés**



**10-count planche**



**5 talons levés**



**5 squats**



**5 talons levés**

10-count = "en comptant jusqu'à 10"